ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, СПОСОБСТВУЮЩЕГО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее — ДООП) физкультурно-спортивной и социально-педагогической направленности. Организация непосредственно образовательной деятельности (далее — НОД) о здоровом образе жизни, досуговых мероприятий, оздоровительных игр и «игр о здоровье» в режимных моментах по лексическим темам. Проведение мониторинга результативности образовательного взаимодействия, анализ его эффективности и по необходимости коррекция образовательного процесса.

Сформированность у дошкольников представлений о здоровье и условиях его укрепления*

Человек и здоровье (первичный и итоговый мониторинг для сравнительного анализа). В формулировке «здоровье» присутствует понятие благополучия или хорошего самочувствия; здоровье тела и здоровье души.

Ребенок может перечислить, что обеспечивает здоровье тела (физическое благополучие): части тела, включая голову (глаза, нос, рот, уши), шею, тело (плечи, грудь, спина, живот, ягодицы), руки (плечо, предплечье, кисть, пальцы), ноги (бедро, голень, стопы, пальцы); органы и системы: мозг (нервная система), сердце (кровеносная система), легкие (дыхательная система), желудок (пищеварительная система), скелет (опорно-двигательная система), органы чувств. А также может рассказать, из чего складывается здоровье духа (души): способность воспринимать окружающее и думать; способность проявлять эмоции, чаще положительные; способность управлять собой (действиями и эмоциями); вера в лучшее и желание действовать; способность общаться и дружить.

Называет все десять условий здорового образа жизни: 1. Гигиена. 2. Питание. 3. Движение. 4. Режим дня. 5. Закаливание. 6. Познание. 7. Эмоции. 8. Самооценка, самоконтроль и саморегуляция. 9. Оптимизм. 10. Нормы поведения и общения.

---

* См. Приложение № 2 «Мониторинг сформированности представлений о ЗОЖ».

Знает десять правил ЗОЖ: 1. Занимайся физкультурой и спортом. 2. Соблюдай чистоту тела и пространства (помещений). 3. Ешь полезные продукты. 4. Соблюдай режим дня. 5. Дружи с природой. 6. Смотри, слушай, чувствуй, думай, запоминай. 7. Будь лучше. 9. Верь в лучшее. 10. Соблюдай правила, договаривайся.

Гигиена. Имеет четкое представление о личной гигиене (тела, одежды и обуви, жилища, питания) и ее значении для здоровья. Знает о гигиенических требованиях к телу, одежде и обуви, жилищу, питанию.

Питание. Осведомлен о значении питания для здоровья (разнообразие, ценность продуктов, объем пищи), а также о группах продуктов и их ценности для здоровья (мясные и рыбные, молочные, злаковые и бобовые, овощи и фрукты). Знает о необходимости жидкости, ее объеме и предпочтительных видах.

Движение. Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека. Осознает эффективность упражнений. Осведомлен о специальных упражнениях для укрепления органов и систем: дыхательных, гимнастики для глаз, для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Проявляет интерес к физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Режим дня. Понимает роль режима дня для здоровья человека. Умеет правильно распределить оздоровительные процедуры, активность и отдых. Знает о регулярности приемов пищи. Понимает значение активного отдыха и сна для человека.

Закаливание. Имеет представление о пользе закаливающих процедур в целом, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека, их влиянии на здоровье. Знает виды закаливания и их правила.

Познание. Осведомлен о познании окружающего мира как обязательном условии безопасной жизни и здоровья (восприятие, внимание, память, воображение и мышление). Осознает необходимость и представляет способы развития познавательных процессов для здоровья.

Эмоции. Знает, что для здоровья полезно выражать все переживаемые эмоции. Разбирается в восьми базовых положительных и отрицательных эмоциях; располагает сведениями о нежелательном для здоровья длительном переживании негативных эмоций и ищет возможности выхода из них. Понимая, что эмоции интереса, удивления и радости благотворно влияют на здоровье человека, старается создавать соответствующие ситуации с ними для себя и окружающих.

Нормы поведения и общения. Имеет представление, что поведение определяет отношение к нему других людей и может по-разному влиять на его самочувствие, здоровье. Различает хорошее и плохое поведение. Может дать характеристику добру и злу, взаимопомощи и дружбе, состраданию, прощению, ответственности, уважению, скромности, аккуратности, честности, справедливости, лжи, зависти, лени, жадности, неряшливости и их влиянию на самочувствие при общении. Знает правила вежливого общения.

Самооценка, самоконтроль, саморегуляция. Может охарактеризовать свое самочувствие и спрогнозировать возможности, последствия в той или иной деятельности, поведения. Знает технику безопасности и правила поведения при двигательной деятельности на прогулке, в общественных местах, на дороге.

Оптимизм. Понимает, что вера в лучшее, стремление к цели мобилизует все жизненные ресурсы человека, улучшает самочувствие. Может самостоятельно ставить долгосрочные и кратковременные задачи. Четко представляет пути достижения цели: планирование, действие, помощь союзников в ее достижении, возможность корректировки планов. Понимает разнообразие целей и возможность их изменения со временем.

Осознанное поведение воспитанников, забота о своем здоровье и окружающих*

Человек и здоровье. Ответственно подходит к здоровью своему и окружающих, обращая внимание на соблюдение правил ЗОЖ и безопасного поведения.

Гигиена. Имеет привычку быстро и правильно умываться, мыться перед сном, вытираться насухо, пользуясь индивидуальным полотенцем. Чистит зубы, полощет рот после еды. Правильно пользуется носовым платком, расческой, следит за внешним видом. Самостоятельно и быстро раздевается и одевается, следит за чистотой одежды и обуви. Аккуратно заправляет постель, убирает одежду. С желанием и интересом принимает участие в гигиенических мероприятиях. Соблюдает культуру еды, использует вилку и нож, ест аккуратно и бесшумно, сохраняя осанку.

Питание. Соблюдает рациональное питание, правильное меню в различные приемы пищи в течение дня. Самостоятельно соблюдает питьевой режим (вид жидкости, объем и регулярность).

---

* См. Приложение № 2 «Мониторинг сформированности представлений о ЗОЖ».

Движение. Проявляет активность, творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, интерес и любовь к спорту. В течение дня использует физические упражнения, подвижные и спортивные игры, являясь организатором. Систематически, без напоминания взрослых, выполняет утреннюю гимнастику, оздоровительные упражнения. Использует специальные физические упражнения для укрепления организма.

Режим. Легко и самостоятельно соблюдает режим дня, придерживается регулярного приема пищи и ее объема. Самостоятельно чередует активную деятельность и периоды отдыха в течение дня.

Закаливание. Систематически, с соблюдением правил безопасности, проводит закаливающие процедуры (ежедневная прогулка в соответствующей одежде, проветривание, воздушные ванны, умывание прохладной водой, обливания водой, дыхательные упражнения, физкультура на свежем воздухе, плавание, солнечные ванны).

Познание. Активен в развитии своего интеллекта как в организованной, так и в самостоятельной образовательной деятельности. Умеет определять свойства предметов, качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Эмоции. Выражает свои чувства при общении, может сопереживать. Старается позитивно воспринимать ситуации в общении, вызывать эмоции интереса и радости у себя и окружающих.

Нормы поведения и общения. При необходимости обращается с просьбой как ко взрослым, так и к сверстникам. Может проявить сострадание и прощение, ответственность, честность, справедливость, скромность, уважение, готовность помогать. В общении вежлив, внимателен, умеет быть благодарным.

Самооценка, самоконтроль, саморегуляция. Способен к самоконтролю и самооценке в двигательных действиях. Соблюдает технику безопасности и правила поведения на прогулке, в общественных местах, на дороге. Самостоятельно производит культурно-гигиенические действия и обслуживает себя при приеме пищи. Способен ограничить себя в потреблении продуктов, которые не следует есть часто: сладости, фаст-фуд, жирное, жареное, соленое.

Оптимизм. С энтузиазмом берется за новую деятельность, веря в положительный результат, обдумывает ее, оценивая возможности и варианты действий. Прилагает усилия для достижения цели, спо-

собен многократно повторять действия, корректируя их. Для получения результата привлекает помощников (сверстников и взрослых). Способен спокойно переживать неудачу, понимая, что следующая попытка может быть успешной.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническая база:

— пополнение РППС ДОО дидактическими пособиями, игровыми и спортивными атрибутами;
— приобретение демонстрационных материалов и элементов тематического оформления помещений;
— оснащение ДОО оргтехническими средствами: ноутбуки, роутер, портативные колонки, проектор;
— материальное поощрение эффективной работы участников проекта;
— обеспечение педагогов методическими пособиями по использованию инноваций в работе с детьми и их семьями.

Нормативно-правовые документы:

— разработка локальных актов, регламентирующих деятельность ДОО (приказы, правила, положения);
— разработка механизмов, критериев и показателей оценки эффективности реализации проекта.

Кадры:

— создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки педагогов, участвующих в реализации проекта;
— привлечение специалиста-куратора извне;
— создание творческой группы;
— участие педагогов в педагогических конференциях, форумах, профессиональных конкурсах.

Информационные ресурсы:

— публикация на сайте ДОО промежуточных результатов, хода проекта;
— транслирование в педагогической среде города слайдов и видеопрезентаций, отражающих реализованные компоненты проекта;
— публикации в социальных сетях отчетов о проведенных мероприятиях, реализующие обратную связь с родителями воспитанников и педагогами дошкольных учреждений;
— мониторинг родителей воспитанников ДОО.